평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 11월 식단

만1-2세 / 간식강화형

영양사 : 박소담, 고은수

시립우미린레이크어린이집

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)	
오전간식	콩나물죽⑤⑥		참치당근죽		미역죽⑤⑥		단호박죽		쇠고기브로콜리죽⑯		우유②	
점 심	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨		현미밥 미역국⑤⑥ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 크램블에그①⑤ 참치무조림⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑱ 브로콜리참깨무침 백김치⑨		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥1/2 홍합살칼국수⑥⑱ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	배/우유②		단호박찜/우유②		귤/치즈②		사과/우유②		배추채소전①⑤⑥/우유②			
열량/단백질	413	19	426	19	418	19	412	17	451	14	297	11
플러스간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥				후리가케주먹밥⑤		롤케이크①②⑥					
열량/단백질	46	1			72	2	60	1				
일자/요일	9(월)		10(화)		11(수) 컬러푸드DAY		12(목)		13(금)		14(토)	
오전간식	시금치죽		쇠고기무죽⑯		두부청경채죽⑤		닭살배추죽⑮		고구마죽		두유⑤	
점 심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 돈육된장주물럭⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 쑥갓두부된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ **상추사과무침⑤⑥** 백김치⑨		수수밥 설렁탕⑯ 두부조림⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ **배추잡채⑤⑥** 깍두기⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 달걀국① 마카로니맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	
오후간식	바나나/우유②		크로와상①②⑥/우유②		키위/액상요구르트②		찐고구마/우유②		단감/우유②			
열량/단백질	432	16	460	20	416	14	455	16	423	15	308	13
플러스간식	삶은달걀①				우동⑤⑥				김가루주먹밥			
열량/단백질	35	3			59	3			60	2		
일자/요일	16(월)		17(화)		18(수) 국없는날		19(목)		20(금)		21(토)	
오전간식	쇠고기버섯죽⑯		잔멸치죽		찹쌀닭죽⑮		채소죽		순두부연근죽⑤		우유②	
점 심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 송늉 부추전⑤⑥ 구운버섯샐러드*오리엔탈소스⑤⑥ 백김치⑨		찹쌀밥 돈민찌순두부백탕⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음①⑤⑫ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ **훈제오리배추찜** 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 백김치⑨	
오후간식	배/우유②		크림소스스파게티②⑥		귤/우유②		후레쉬번①②⑥/우유②		채소스틱(파프리카)/떠먹는요구르트②			
열량/단백질	433	20	443	18	447	15	462	17	413	18	321	14
플러스간식	물만두⑤⑥⑩				곤약어묵탕⑤⑥				참치볶음밥⑤			
열량/단백질	68	3			36	3			73	3		
일자/요일	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)	
오전간식	닭살무죽⑮		당근시금치죽⑤⑥		쇠고기가지죽⑯		어묵양파죽⑤⑥		두부양배추죽⑤		두유⑤	
점 심	쌀밥 달걀팟국① 쇠고기단호박조림⑤⑥⑯ 가지나물 깍두기⑨		기장밥 콩나물국⑤ 닭고기데리야끼소스볶음⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨		쌀밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨		현미밥 맑은동태국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 양배추굴소스볶음⑤⑥⑱ 백김치⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨		카레덮밥⑤⑥⑩ 애호박감잣국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	단감/우유②		바나나팬케이크①②⑤⑥/우유②		사과/두유⑤		토마토달걀볶음①⑤⑫/우유②		배/우유②			
열량/단백질	422	17	458	18	432	17	425	15	405	14	324	15
플러스간식	다진유부주먹밥⑤				찐감자				멸치쌀국수			
열량/단백질	97	2			37	1			99	3		
일자/요일	30(월)											
오전간식	감자죽⑤⑥											
점 심	쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨											
오후간식	바나나/우유②											
열량/단백질	431	15										
플러스간식	고구마튀김⑤⑥											
열량/단백질	58	1										

원산지 표시	밥, 죽 / 누룽지	돼지고기	닭고기	사골 / 쇠고기
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)
	쇠고기	백김치 배추	오징어	동태 명태
	국내산(한우)	국내산	국내산	러시아

가공품 원산지 표시	두부 / 콩	순두부 / 콩	돈가스 / 돼지고기	참치 / 다랑어	훈제오리 / 오리고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
	떡갈비		동그랑땡		
	돼지고기	쇠고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산		

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "배추"
* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "사과"

* 제철식재료 : 사과, 단감, 배, 삼치, 홍합, 브로콜리, 무, 배추, 연근, 섬초(시금치), 마 등

* 파란색 글씨 : 신선식품

* 보라색 글씨 : 국없는날

*** 알레르기 유발 식품 표시제**
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)

시립우미린레이크어린이집

경기도 평택시 죽백4로 40 우미린레이크 파크 단지 內

031) 652-1031
010-4589-1031

2026년 11월 식단

만1-2세 / 야간연장형

영양사 : 정초혜

시립우미린레이크어린이집

일자/요일	2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)	
저 녁	쌀밥 닭살양팟국⑮ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		브로콜리카레덮밥⑤⑥⑩ 느타리버섯맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	246	13	225	10	247	14	276	9	264	11
일자/요일	**9(월)**		**10(화)**		**11(수)**		**12(목)**		**13(금)**	
저 녁	돼지고기볶음밥⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 쑥갓나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 닭곰탕⑮ 두부구이*양념장⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑯ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 두부배춧국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질	250	11	227	10	242	10	259	12	247	13
일자/요일	**16(월)**		**17(화)**		**18(수)**		**19(목)**		**20(금)**	
저 녁	쌀밥 숙주맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 쇠고기뭇국⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		찹쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돈민찌당근채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 달걀국①⑤⑥ 참치파프리카조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	
열량/단백질	231	14	284	10	248	9	263	10	244	12
일자/요일	**23(월)**		**24(화)**		**25(수)**		**26(목)**		**27(금)**	
저 녁	쌀밥 쇠고기가지국⑤⑥⑯ 연두부찜*양념장⑤⑥ 단호박범벅② 깍두기⑨		굴소스닭살덮밥⑤⑮⑱ 어묵국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 유부다시마국⑤⑥ 동태조림⑤⑥ 쑥갓두부무침⑤ 백김치⑨		쌀밥 돼지곰탕⑩ 달걀말이①⑤ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질	249	9	218	12	239	12	226	12	228	12
일자/요일	**30(월)**									
저 녁	쌀밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 감자채당근볶음⑤ 백김치⑨									
열량/단백질	240	10								

원산지 표 시	밥		닭고기	쇠고기		**가공품 원산지 표 시**	두부	동그랑땡	참치	연두부
	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)						콩	돼지고기	다랑어	콩
	국내산		국내산	국내산(한우)			국내산	국내산	원양산	국내산
	백김치	동태	돼지고기							
	배추	명태								
	국내산	러시아	국내산							

*** 알레르기 유발 식품 표시제**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복, 홍합 포함) ⑲잣

(2020.09.09 개정)

실우미린레이크어린이집

경기도 평택시 죽백4로 40 우미린레이크 파크 단지 內

031) 652-1031

010-4589-1031